



Corona mal anders 1.1

Die Lage ist ernst. **Bleiben Sie also heiter!** Ab in den Keller und los geht's! Bitte einzeln oder paarweise aber immer mit genügend Abstand! Das Vieh ist ansteckend, das **Lachen** aber auch und kann sogar viel größere Distanzen überwinden.

Was tun, wenn man das Gefühl hat, man kann nichts machen. Man ist den Umständen völlig ausgeliefert? Was tun wenn NICHTS geht? Die Antwort ist einfach und banal. Eben NICHTS! Unsinn? Vielleicht, vielleicht auch nicht. OK eine Kleinigkeit kann man schon tun. Es funktioniert immer, kostet nichts, ist absolut simpel, macht **Spaß** und ist in vielen Lebenslagen sehr hilfreich. Neugierig? Hier eine großartige Übung.

Stellen Sie sich vor, dass Sie hinter sich selbst stehen. Mit etwas Übung klappt es sehr schnell. Egal was Sie tun (jetzt lesen Sie zwar den Text, es funktioniert aber in jeder Situation, absolut in jeder) machen Sie einen, oder zwei Schritte, in Gedanken, rückwärts und stellen sich hinter sich. Hier haben Sie einen wunderbaren Überblick. Aus der Position können Sie alles sehen, alles beobachten was die Person vor Ihnen macht. Vielleicht sitzt sie, steht, geht... Vielleicht kocht sie, oder duscht gerade.... Sie sehen eben was passiert. Sie können, als **Beobachter**, genau nachvollziehen, was der Körper der beobachteten Person empfindet. Wie fühlen sich die Muskeln, die Gelenke an,... was machen die Organe. Wie ist der Atem?... Vielleicht schnell, vielleicht langsam.... Beobachten Sie, seien Sie neugierig, entdecken Sie Feinheiten und Details. Nicht vergessen: beobachten heißt schauen, ohne dass man das was man sieht zu bewerten, gut zu finden oder abzulehnen. Die Haltung könnte man damit vergleichen, dass Sie im Kino einen Naturfilm anschaut. Sie können den anschauen, die Inhalte verändern können Sie nicht. Es ist im Kasten. Als Beobachter haben Sie an dieser Stelle absolut keinen Einfluss auf das Geschehen. Also schauen Sie nur und sind gespannt darauf, was passiert. (In der Fachliteratur wird die Übung oft als „Die Stellvertreter Übung“ bezeichnet.)

Bis jetzt war es doch gar nicht so schwer, oder?

Nun können wir die Anforderungen etwas steigern. **Als Stellvertreter** ist Ihnen auch klar was die Person vor Ihnen fühlt, wie es ihr geht, was sie denkt... Beobachten Sie die Gedanken, Gefühle und inneren Regungen. Ohne zu urteilen, ohne zu werten. Stelle Sie nur fest: „Ach ja, sie denkt eben über....nach; ach ja,...die fühlt sich jetzt.....“ Die Dinge sind eben in dem Moment so wie sie sind. Nicht wie Sie sie haben wollen. Sie stellen es nur fest. Einen Film den Sie anschauen, können Sie nicht verändern. Er läuft, egal was Sie von der Handlung halten. Beobachten, feststellen, wahrnehmen ist die Aufgabe.

Es wäre aber ein bisschen gruselig, wenn Sie merken, dass die Person, die Sie beobachten, leidet und Sie nichts dagegen unternehmen. Sie stehen sich schließlich sehr nahe. Sie sind sich sehr **vertraut**.

Nicht wahr. Na, dann nur zu. Sie wissen genau welche Worte jetzt die besten sind um die Person vor Ihnen aufzumuntern, beruhigen, ihr Trost zu spenden oder eben das tun was sie genau in diesem Moment dringend braucht. Tun Sie es. **Trösten** sie, belehren sie, lassen Ideen sprudeln... Es ist alles erlaubt was gut tut. Auch wenn es vielleicht in dem Moment nicht sofort realisierbar ist, auch wenn es manchmal komisch ist.... Es ist erlaubt.

Sich dabei **auf die Schulter zu klopfen** oder sich umarmen (in der Vorstellung oder auch real) wirkt manchmal **Wunder!** Und glauben Sie mir, es ist ein großartiges Gefühl zu wissen, dass wir immer jemanden haben, der hinter uns steht und uns in jeder Lebenslage absolut behilflich ist.

Ich wünsche Ihnen viel Freude auf der **Entdeckungsreise mit sich selbst, zu sich selbst**.